**План – конспект**

**урока по физической культуре Горбатовой Тамары Леонидовны, учителя физической культуры муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 36» в 7 Б классе.**

02.04.2015.

**Тема: Волейбол. Техника выполнения передвижений по площадке.**

**Задачи**

1.Закрепление выполнения отдельных элементов техники волейбола: передвижение в основной стойке; приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и во время перемещения; нижняя прямая подача мяча.

2.Развитие скоростных, скоростно- силовых и координационных способностей.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь**: волейбольные, набивные мячи, волейбольная сетка, стойки, свисток.

**Подготовительная часть (10 мин)**

1.Построение и объяснение задач урока.

2.Ходьба в колонне по одному: обычная, в приседе, с выполнением упражнений для пальцев рук и лучезапястных суставов.

3.Медленный бег в колонне по одному в течение 1,5- 2 мин.

4. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

**Основная часть (32 мин)**

Закрепление техники передвижения в основной стойке волейболиста

**Упражнения**

1.Выпады вправо, влево, вперёд и назад в основной стойке.

2.Передвижение в основной стойке: приставными шагами вправо и влево от одной боковой линии волейбольной площадки до другой; бегом лицом вперёд от лицевой линии к сетке и обратно спиной вперёд

**Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и во время перемещения**

**Упражнения**

1.Верхняя передача мяча над собой с различной траекторией полёта мяча на месте и в движении.

2.Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.

3.Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении: один партнёр – лицом вперёд, другой – спиной назад; оба боком вперёд (один правым, другой левым).

4.Передачи мяча сверху двумя руками через сетку в парах.

5.Игра - эстафета «Передал – садись».

Организация и проведение. Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограниченной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу учителя они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий возвращает мяч капитану и приседает и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому был адресован мяч.

**Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча**

**Упражнения**

1.Подача мяча в парах поперёк волейбольной площадки.

2.Подача мяча через сетку с расстояния 6-8 м в правую и левую половину площадки.

**Развитие скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей**

**Упражнения**

1.Стартовый рывок на 6 -9 м из различных исходных положений: лицом вперёд; боком к направлению движения4 спиной к направлению движения; из упора присев; из упора лёжа.

2. Многократные прыжки вверх из упора присев с активным взмахом рук.

3.Эстафета «Челнок с переносом мячей».

Организация, содержание и методика проведения.

Класс делится на 3-4 команды. Команды становятся в колонну по одному на линии старта (лицевая линия площадки). В 6 м от линии старта на пол надо положить гимнастический обруч, а в 6 м от него - второй обруч, внутри которого разместить три набивных мяча. По сигналу учителя направляющие игроки команд бегут к первому обручу. От первого обруча ко второму они перемещаются правым боком приставными шагами, берут по одному мячу, возвращаются к первому обручу левым боком приставными шагами и помещают мяч внутрь обруча. Таким образом, игроки должны перенести из одного обруча в другой все мячи. Затем они бегут к линии старта и передают эстафету следующему игроку своей команды. Побеждает команда, которая быстрее других без ошибок закончит эстафету.

**Заключительная часть(3мин)**

1.Медленный бег в течение 1 мин с переходом на ходьбу в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

2. Подведение итогов урока.

**План – конспект**

**урока по физической культуре Горбатовой Тамары Леонидовны, учителя физической культуры муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 36» в 8 Б классе.**

15.03.2015.

Тема: **Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.**

**Задачи**

1. Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
2. Закрепление техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.
3. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча.
4. Развитие у учащихся скоростных, скоростно- силовых и координационных способностей.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь**: волейбольные, набивные мячи, волейбольная сетка, свисток.

**Подготовительная часть (10 мин)**

1.Построение и объявление задач урока.

2. Ходьба в колонне по одному: обычная; на передней части стопы; на внешнем своде стопы; в приседе.

3. Медленный бег в колонне по одному в течение 1,5 – 2 мин.

4.Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

5.Общеподготовительные упражнения в колонне по одному в движении.

6.Прыжковые упражнения.

Основная часть (32 мин)

**Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками**

**Упражнения**

1.Передача мяча сверху двумя руками в парах.

2.Эстафета «Одна верхняя передача».

Организация и проведение. Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограниченной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу учителя они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол , то игрок которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда , закончившая эстафету первой.

3. Игра - эстафета «Передал – садись ».

Организация и проведение. Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограниченной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу учителя они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий возвращает мяч капитану и приседает и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок , которому был адресован мяч.

4.Эстафета «Мяч над сеткой».

Организация, содержание и методика проведения.

Две или три команды становятся в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на трёхметровой линии и держат по волейбольному мячу. По сигналу учителя они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Такую же передачу выполняют игроки на противоположной стороне. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

**Закрепление техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.**

**Упражнения**

1.Стойка волейболиста, руки впереди в готовности для нижней передачи мяча – разгибание и сгибание ног с имитацией нижней передачи мяча.

2.Первый игрок набрасывает мяч партнёру в положение, удобное для выполнения нижней передачи, который возвращает мяч партнёру нижней передачей.

3.Нижняя передача мяча перед собой.

4.Передача мяча снизу двумя руками в парах.

**Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча.**

**Упражнения**

1.Подача мяча через сетку из-за лицевой линии в правую и левую половину площадки.

**Развитие у учащихся скоростных, скоростно- силовых и координационных способностей.**

**Упражнения**

1.челночный бег (6 х 9 м) до средней линии – лицом вперёд, обратно – спиной вперёд.

2.Подвижная игра «Мяч в воздухе».

Организация и проведение. Класс делят на две команды, которые становятся напротив друг друга, каждая в одну шеренгу. Расстояние между шеренгами 5-6- м. Между учащимися – 1,5 м. Все игроки получают по волейбольному мячу и держат его перед собой. По сигналу учителя они должны последовательно выполнить следующие игровые задания;

. подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч до его приземления;

. подбросить мяч вверх, выполнить хлопок в ладоши за спиной и поймать мяч до его приземления;

. подбросить мяч вверх, выполнить глубокое приседание с разведением рук в стороны, встать и поймать мяч до его приземления;

. сидя на полу и скрестив ноги, подбросить мяч вверх, быстро встать и поймать мяч до его приземления.

Игрок, не успевший поймать мяч при выполнении какого- либо из перечисленных заданий, приносит своей команде штрафное очко.

Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

**Заключительная часть (3 мин)**

1.Медленный бег в течении 1 мин с переходом на ходьбу в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

2.Подведение итогов урока.